



- Le mercredi
- 19h30-20h45



- Salle de sport des Echuettes



- Le Mesnil en Vallée
- Limité à 30 personnes

### Qu'est-ce que l' Athlé'Fit ?

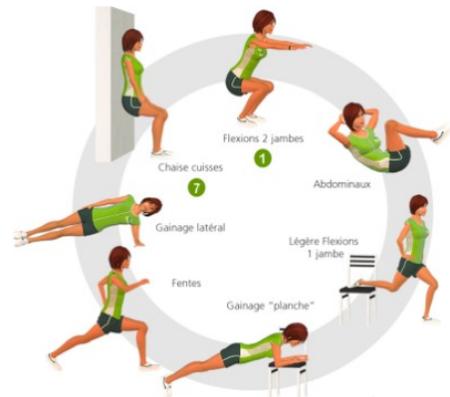
C'est une séance de **renforcement musculaire** en salle ou en extérieur, adaptée à tous les niveaux, composée d'un échauffement, de 6 ateliers de renforcement musculaire en musique et d'un retour au calme. Elle peut également être adaptée aux coureurs blessés dans le cadre d'une "**Réathlétisation**".

### Comment s'organise la séance ?

La séance est construite en 2 temps, le premier sera commun à l'ensemble du groupe, autour de **6 ateliers de 30 sec 40 sec ou 50 sec en musique** :

#### ➡ 1<sup>er</sup> temps de 20' :

- 1- Renforcement Bas du corps
- 2- Renforcement Haut du Corps
- 3- Renforcement Milieu du corps
- 4- L'équilibre et la proprioception
- 5- Le cardio et la coordination
- 6- Un mouvement fonctionnel au poids de corps



#### ➡ 2eme temps de 20' avec 3 possibilités :

1. **Refaire les 6 ateliers** avec la possibilité d'augmenter l'intensité.
2. **Travail spécifique à la discipline** (Sprint, saut, lancer, trail etc...) en **prévention des blessures** ou en **préparation physique spécifique** selon l'objectifs recherchés et la période de l'année.
3. **Réathlétisation**: Permettre aux athlètes blessés de consacrer la séance à **des exercices spécifiques à la réadaptation à l'effort**. Celui-ci devra au préalable planifier sa séance avec l'entraîneur en **fonction de sa pathologie et des recommandations médicales**.



La séance se termine par **10' de retour au calme et d'étirements** collectif.

Renseignements : Morillon Mickael 06.21.54.56.28

COACH  
**ATHLÉ**  
SANTÉ